

5月の献立予定表

令和6年度 墨田区立錦系中学校

今月の目標:給食当番や保健給食委員に協力しよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー kcal	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を良くする食品(緑)	熱や力になる(黄)	
1	水	けんちんうどん	○	もやしのごまじょうゆかけ・抹茶ケーキ	843	31.6	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな・もやし・きゅうり・しょうが	冷凍うどん・油・ごま・さとう・小麦粉・バター・甘納豆	
2	木	端午の節句のお祝い! 中華ちまき	○	中華風卵スープ・冷凍みかん 	711	30.6	牛乳・豚肉・むきえび・鶏肉・豆腐・卵	しょうが・干しいたけ・たけのこ(缶)・こまつな・たまねぎ・にんじん・冷凍みかん	もち米・油・でんぷん	
7	火	ドライカレーライス	○	じゃこ入りわかめサラダ・パイナップル 	819	27.7	牛乳・豚肉・わかめ・ちりめんじゃこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・切り干し大根・キャベツ・こまつな・パイナップル	米・麦・バター・油・小麦粉・さとう	
8	水	★世界の料理～フランス～★ ソフトフランスパン・シーフードマカロニグラタン・じゃがいものフレンチサラダ			744	32.9	牛乳・アンチョビ・スキムミルク・あさり・いか・むきえび・ピザチーズ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな・キャベツ・きゅうり	パン・油・マカロニ・小麦粉・塩こうじ・コーンフレーク・じゃがいも・はちみつ	
9	木	グリーンピースごはん	○	ひじき入り卵焼き・切り干し大根の炒め煮 沢煮椀	780	33.4	牛乳・鶏肉・ひじき・卵・油揚げ・豚肉	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・こまつな・切り干し大根・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・麦・油・さとう	
10	金	開校記念日 赤飯	○	魚の照り焼き・じゃがいものきんぴら 豆腐のすまし汁	751	34.8	牛乳・ささげ・めだい・豆腐	しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・ごま・さとう・でんぷん・油・じゃがいも	
13	月	ごはん(海苔ひじき)	○	レバーの甘辛揚げ・千草あえ 具だくさんみそ汁	721	27.8	牛乳・のり・ひじき・豚レバー・卵・豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・こまつな・にんじん・もやし・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・麦・さとう・油・でんぷん・米粉・はちみつ・ごま・じゃがいも	
14	火	パエリア	○	わかめサラダ(ごま風味)・豆乳ゼリーポンチ	716	26.4	牛乳・鶏肉・むきえび・いか・あさり・ツナ缶・わかめ・粉寒天・豆乳	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・キャベツ・こまつな・ホールコーン・みかん缶・パイン缶	米・麦・バター・油・ごま・さとう	
15	水	豆乳きな粉トースト	○	ポークビーンズ・糸寒天サラダ	745	34.6	牛乳・きな粉・豆乳・スキムミルク・豚肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・こまつな	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉	
16	木	かつおと生姜のごはん	○	ごまあえ・豚汁	765	32.7	牛乳・かつお・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ	しょうが・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・麦・油・でんぷん・米粉・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも	
17	金	親子丼	○	おひたし・オレンジ 	761	31.2	牛乳・鶏肉・卵	たまねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・オレンジ	米・麦	
20	月	ふりかけごはん(おかか)	○	いかの西京みそ焼き・野菜のうま煮・豆乳汁	754	40.0	牛乳・削り節・さざみのり・いか・西京みそ・豚肉・豆腐・白みそ・豆乳	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ缶・こまつな・だいこん・しめじ・ねぎ	米・麦・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう	
21	火	練りごま豆乳担々麺	○	しらすガーリックポテト・メロン 	795	32.1	牛乳・豆乳・白みそ・赤みそ・豚肉・大豆・ベーコン・しらすぼし	しょうが・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ・たけのこ缶・パセリ・メロン	蒸し中華麺・油・ごま・じゃがいも	
22	水	ポテサラトースト	○	ペンネソーテー・レンズ豆の野菜スープ 冷凍みかん 	762	31.6	牛乳・白いんげん豆・ベーコン・ピザチーズ・ツナ缶・豚肉・レンズ豆	たまねぎ・ホールコーン・しょうが・にんじん・エリンギ・キャベツ・こまつな・冷凍みかん	パン・じゃがいも・マヨネーズ・油・マカロニ	
23	木	ふきごはん	○	小魚のから揚げ・塩肉じゃが	728	28.8	牛乳・油揚げ・わかめ・きびなご・豚肉	ふき・にんじん・たまねぎ・こまつな	米・もち米・ごま・油・でんぷん・米粉・こんにゃく・じゃがいも	
24	金	高野豆腐のそばろ井	○	ひじきのツナサラダ・オレンジつぶゼリー	791	29.9	牛乳・鶏肉・高野豆腐・ひじき・ツナ缶・粉寒天	しょうが・にんじん・干しいたけ・こまつな・キャベツ・きゅうり・レモン・オレンジジュース・みかん缶	米・麦・油・さとう	
28	火	大豆のかきあげ井	○	磯香あえ・みそ汁	776	24.0	牛乳・大豆・卵・さざみのり・油揚げ・白みそ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・もやし・こまつな・ねぎ	米・麦・油・小麦粉・さとう	
29	水	体育祭予備日(授業はありますが、給食はありません)								
30	木	サーモンクリーム スパゲティ	○	オニオンドレッシングサラダ アロエ入りフルーツカクテル	880	33.3	牛乳・ベーコン・鮭・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ	たまねぎ・エリンギ・パセリ・にんじん・キャベツ・きゅうり・パイン缶・みかん缶・アロエ缶	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・さとう	
31	金	ごまごはん	○	魚のあずま煮・しらすあえ・もずくのかきたま汁	817	33.7	牛乳・もうかさめ・しらすぼし・豆腐・卵・もずく	しょうが・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・こまつな・万能ねぎ	米・麦・ごま・油・でんぷん・小麦粉・さとう	

※この献立は都合により変更する場合があります。

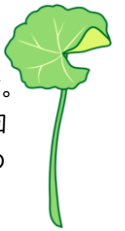
2日(木) ◎中華ちまき◎

5月5日は、端午の節句(こどもの日)です。日本では、この日に男子の健やかな成長を願い、鎧かぶとや鯉のぼりを飾ったり、ちまきやかしわ餅を食べたりする習慣があります。給食では、2日に中華ちまきを出します。給食室で1つ1つ竹の皮に包んで作ります。



23日(木) ◎ふきごはん◎

生のふきをゆでて、混ぜごはんにします。ふきは日本原産の野菜で、全国の山野に自生しています。独特の苦みと香りが特徴で、出るのは春から初夏にかけてのこの時期だけ。季節の味を楽しんでください。



生活リズムを整えよう!

新年度が始まって1か月が経ちました。学校生活には慣れたでしょうか?

「5月病」という言葉からもわかるように、春から夏に移り変わる5月は体調をくずしやすい時期です。十分に睡眠をとり、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べることで生活リズムが整います。体調を整え、5月を元気に過ごせるように心がけましょう!

